



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	1キック～ローリング～ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:04:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
swim											
1)	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22～24/10秒 ストローク数意識	600	0:10:30	
2)	200	×	5.5	1	3' 20"	5	FR	↓ HR23～26/10秒 ラスト:100m	1100	0:18:20	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2800	1:14:50	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	1キック～ローリング～ストローク フイあり フイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
swim											
1)	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース HR22～24/10秒 ストローク数意識	500	0:09:35	
2)	200	×	4.5	1	3' 40"	5	FR	↓ HR23～26/10秒 ラスト:100m	900	0:16:30	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2500	1:13:35	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	1キック～ローリング～ストローク フイあり フイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
swim											
1)	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース HR22～24/10秒 ストローク数意識	400	0:08:20	
2)	200	×	4	1	4' 00"	5	FR	↓ HR23～26/10秒	800	0:16:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2300	1:13:40	



【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	1キック～ローリング～ストローク フイあり フイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:30	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:30	
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
swim											
1)	100	×	4	1	2' 20"	4	FR	一定ペース HR22～24/10秒 ストローク数意識	400	0:09:20	
2)	200	×	3	1	4' 30"	5	FR	↓ HR23～26/10秒	600	0:13:30	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim	25	×	4	1	1' 15"	9	FR	ハード 1本1本最大努力	100	0:05:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2050	1:13:40	

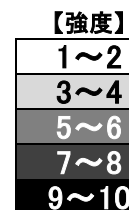


【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
エアロビック能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	1～2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	FR	1キック～ローリング～ストローク フイあり フィを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:07:00	
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:40	
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	FR	↓ 1)よりスピードアップ	50	0:01:40	
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:40	
swim											
1)	100	×	3	1	2' 40"	4	FR	一定ペース HR22～24/10秒 ストローク数意識	300	0:08:00	
2)	200	×	3	1	5' 10"	5	FR	↓ HR23～26/10秒	600	0:15:30	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	FR	ハード 1本1本最大努力	50	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1900	1:14:50	

[illegible]